உ

# ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை


ராக்ஷஸ
பங்குனி
மலர் 14

1976
மார்ச்சு
இதழ் 3





வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.


பொருளடக்கம்




வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.    தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

## Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1. Place of Publication ... Tiruchirapalli.
2. Periodicity of its publication ... Monthly.
3. Printer's Name ... M. Subrahmanyam, B.A.,
   Nationality ... Indian.
   Address ... Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4. Publisher's Name ... T. S. Iswaran
   Nationality ... Indian.
   Address ... 27. Chinnakadai Street, Tiruchy-2.
5. Editor's Name ... S. V. Radhakrishna Sastri
   Nationality ... Indian.
   Address ... 25, Tanjore Tank Street, Tiruchy-2.
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital. ... AYURVEDA SEVA SAMITI, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620 002.

I, T. S. ISWARAN, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

TIRUCHI,
20—3—'76.

(Sd.) T. S. ISWARAAN,
Publisher.


---



---

## ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

# ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
பங்குனி
மலர்-14




1976
மார்ச்சு
இதழ்-3

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

## பிரார்த்தனை

अपाश्न्युष्णिमपा रक्षः ।
अपाश्न्युष्णिमपा रघम् ।
अपाघ्रामप चार्वतिम् ।
अपदेवीरितो हित ।।

தெளிந்து ஒளியிட்டுத் துலங்கும் ஜலமாக நின்று உதவும் இறைவ! கடுங்கோடையால் நீர் வரண்டு திடீரெனக் குடியிருப்புகளை எரிக்கும் நெருப்பையும் அந்த நெருப்பை இடும் தீயோனையும் எங்களிடமிருந்து அகற்றுவாயாக. எங்களது உடலை வாட்டி எரிக்கும் ஜ்வரம் அம்மை காலரா போன்ற கொடிய நோய்களையும் அவைகளுக்குக் காரணமான முன் வினையையும் இன்றைய அபத்தியங்களையும் அகற்றிச் சக்தி இழக்கச் செய்வாயாக. மூக்கு நாக்கு முதலிய புலன்களின் தளர்ச்சியையும் எங்கள் பிழைப்பிற்கு இடையூறாக நிற்கும் இல்லாமையையும் அகற்றுவாயாக. இப்படி எமக்கு எதிராக நிற்கும் தீய சக்திகள் அனைத்தையும் அகற்றி அருள்வாயாக.

– அருணம்

# பதுக்கலும் வரி ஏய்ப்பும்

பதுக்கலும் வரி ஏய்ப்பும் கருப்புப் பணச் சேமிப்பும் சமூகத் துரோகச் செயல் என்ற நினைவே அகன்று, அவையே நாட்டின் நடைமுறை எனக் கருதுமளவிற்கு வேர் ஊன்ற விருந்த ஒரு தீய பழக்கத்தைத் திரத்துடன் எதிர்த்து வெற்றிபெற்றுவரும் நமது பிரதமரை மனமாரப் பாராட்டுவோமாக.

பதுக்கல் முதலியவை சமுதாயத்திற்கு இழைக்கும் தீங்கைவிட அந்தத் தீயப் பழக்கத்தைக் கொண்டவர்களுக்கு விளைவிக்கும் கேடு பரம்பரையாக நிலைத்து நிற்கும். இந்தத் தீயப்பழக்கமுள்ளவர்களது குடும்பத்தில் ஒற்றுமை இராது. சுமுகமான பேச்சுவார்த்தைகள் இடம்பெறுது. யாரையும் சந்தேகக் கண்ணோடு பார்க்கச் செய்யும். நிலைத்த நட்பிற்கு இடமில்லை. வெளியிலே மகிழ்ச்சியும் உள்ளே கறையானது அரிப்பைப்போல் உள்ளச் சிதைவும் உள்ள இரட்டை வாழ்க்கை. அவர்கள் செய்யும் தானமும் தருமமும், ஏன், இறை வழிபாடும்கூட மன அமைதியைத் தராது. உடல் மன ஆரோக்கியம் மிகவும் பாதிக்கப்பெற்று வைத்தியச் செலவு பெருகும். இந்த இரட்டை வாழ்க்கைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து உடல் மன ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெற அவர்களுக்கு வாய்ப்பளித்ததற்காக மீண்டும் ஒருமுறை நமது பிரதமருக்கு நன்றி கூறுவோமாக.

மனிதனின் மனம் எப்போதும் தானே கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்கி நிற்பதை விரும்பாது. பிறர் அறியாமல் கட்டுப்பாட்டை விலக்கிக் கொள்வதைத் தனித்த சாதுரியச் செயலாகக் கருதும். குடும்பத்தில் நிலவும் பண்பாடும் பாபச்செயல்களின் விளைவில் பயமும்தான் யானையைத் துரட்டி அடக்குவதுபோல் கட்டுப்பாட்டிற்குள் மனத்தை அடக்கும். பல சமூகப் புரட்சிகளின் விளைவாக பண்பாடும் பாப பயமும் கட்டுப்பாடும் தகர்க்கப்பெறும்போது இத்தகைய வெறியாட்டங்கள் நிகழ்வது ஸஹஜமே.

இது இன்றைக்கு ஏற்பட்ட புதிய விளைவல்ல. மனித சமுதாயம் தோன்றிய நாளே தோன்றியது. மனிதன் தீயவழிகளில் செல்லாமல் சமுதாயமும் அரசாங்கமும் காவல் புரிந்தன. கவிஞர்கள் தீய பழக்கங்களால் விளையும் கெடுதலையும் நற்பழக்கத்தால் ஏற்படும் நன்மையையும் தம் காவியங்களில் சித்தரித்துத் தனிமனிதன் கட்டுப்பாட்டைத் தானே விரும்பி ஏற்குமாறு செய்தனர்.

க்ஷேமேந்திரன் என்ற காச்மீர கவி 600 – 700 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்தவர். ராஜா பர்த்ருஹரியின் நீதி சதகத்தைப்போல் க்ஷேமேந்திரனின் நீதி காவியமான தர்ப்பதளனம் மிகவும் பிரசித்தமானது. மனத்தில் செருக்கு ஏற்படக் காரணமாக இருப்பவைகளைக் குறிப்

பிட்டு, அதனுல் விளையும் தீய விளைவுகளைச் சித்தரித்துப் பண்பை வளர்க்கும் முறைகளைச் சிறப்பாகக் குறிப்பிடுகிருர் இந்த நூலில்.

செல்வத்தால் பெருமை கிட்டுமெனச் செல்வம் திரட்டுவதில் முனைந்து, எளிதில் அதிக அளவில் பெறக் குறுக்குவழியில் புகுந்து அரசாங்கத்தை ஏமாற்றுபவனின் நிலையைச் சித்தரிக்கிருர் கவி.

सहसाऽऽसादितार्थस्य राजद्रोहादिपातकैः ।
भयादव्ययशीलस्य शल्येनेव धनेन किम्॥

பணம் சேர்ப்பதில் உள்ள ஆசை செல்லத்தகாத வழிகளில் கூடச் செல்லத் தூண்டுகிறது. தெய்வம் நின்று கொல்லும். அரசன் அன்றே கொல்வான் என்ற மூதுரை மனக்கண் முன் எப்போதும் நிற்கிறது. தைவத்துரோகமும் அரசத்துரோகமும் தீவினைகளே. அவைகளின் பின் விளைவு தவிர்க்கமுடியாது சில உடனே பலிக்கலாம். சில பலிக்கத் தாமதமாகலாம். இதனை அறிந்தும் செல்வச் சேமிப்பிலுள்ள சபலம் அரசாங்கத்தையும் ஏமாற்றத் தூண்டுகிறது. அரசாங்கத்திற் குரிய வரிகளை ஏய்க்கத் தனது வருமானத்தைக் குறைத்துக்காட்டு கிருன். கொள்ளை விலை பெறப் பதுக்குகிருன். திடீரென மறைவில் பணத்தை நிறையச் சேமித்துவிடுகிருன். நிம்மதி வரும் என எதிர் பார்க்கிருன். ராஜ த்ரோஹாதி பாதகை: ஸஹஸாஸாதிதார்த்தஸ்ய. பணத்தால் ஏது சுகம்? அது வாழ்க்கைக்குரிய சுகப்பொருளாக மாறவேண்டுமே? பணத்தைச் செலவழிக்கவே அவனுக்குப் பயம். எங்கே அவனது கருப்புப்பணத் திட்டம் வெளியாகிவிடுமோ என. பயாத் அவ்யய சீலஸ்ய. பணம் செலவிட முடியாதபடி அரசாங்கத்தின் பயம் குறுக்கிடும்போது நிம்மதிக்குப் பதில் கலக்கம், தன் குடும்பத் தினரிடையே கூட நம்பிக்கை இன்மை, தூக்கமின்மை, எப்போதும் சிந்தையென வாழ்பவனுக்கு அந்தப்பணம், வெளியேற்றமுடியாதபடி இதயத்தில் மாட்டிக்கொண்டு கடும் வேதனை தந்துகொண்டிருக்கும் துப்பாக்கிக் குண்டின் சிதள்போல் வாதனைக்குக் காரணமாகிறது. சல்யேநேவ இந்தப்பணம் பெருமை தருமா பார் என்கிருர் க்ஷேமேந் திரர் – தநேந கிம்

அன்றையக் காச்மீரச் சூழ்நிலையில் பதுக்கல்காரர்கள் நிறைய இருந்திருப்பார்கள். அதனுல் கவி அதை நேரிடையே கண்டு மக்களின் பேதமையைக் கண்டு புலம்புகிருர் என்று கூறுவதைவிட மனிதனின் மனம் சமுதாயக் கட்டுப்பாடு, அரசாங்கக் கட்டுப்பாடு இவைகளால் வெளியிலும் பண்பாட்டால் உள்ளேயும் கட்டுப்படவேண்டியதின் அவசியத்தை வற்புறுத்தவே கவி தனது தீர்க்கதிருஷ்டியை இப்படி சொல்வடிவில் தருகிருர் எனக் கொள்வதே உசிதம். அப்படி இரு புறமும் கட்டுப்பட்டால் அன்றி உடல் மன ஆரோக்கியம் பாதிக்கப் பெறும். இத்தனை சர்க்கரை நோய், ஹிருதயத்தாக்குதல், ரத்தக் கொதிப்பு, மனம் பேதலித்தல், தூக்கமின்மை, படபடப்பு போன்ற

நோய்கள் பரவலாகக் காண்பதற்கு உள்ளும் புறமும் ஒரே சீராக இல்லாமல் உள்ளே துரோக எண்ணமும் வெளியே சமுதாயநல நோக்கும் காட்டும் இரட்டை வாழ்க்கையின் விளைவுகளே காரணம்.

டாக்டர்கள் தரும் சிகித்ஸை ரப்பர் பந்தை ஜலத்தில் அழுத்தி வைப்பதுபோல் மருந்துள்ளவரை நோய் நீங்கியதுபோன்ற பிரமையை உண்டாக்கிப் போலி ஆரோக்கிய உணர்வுடன் மனிதன் வளையவருகிறான். பந்தை அழுத்துவதைச் சிறிதுநேரம் தளர்த்தினாலும், அழுத்துமிடம் மாறினாலும், அழுத்தும்வேகம் போதாதிருந்தாலும், சலிப்பாலும் பந்திற்கும் கைக்கும் உள்ள தொடர்பு நீங்கும்போது பந்து அழுத்தியவேகத்திற்கு எதிராக அதிக வேகம் அடைந்து மேல் எம்பிக் குதிப்பதுபோல், நோயும் மருந்திற்கு அடங்கியதுபோல் பாய்ச்சல் காட்டிவிட்டு, மருந்து பழகிப்போவதால் சக்தி இழந்தாலும், முறை தவறிய உபயோகத்தாலும், கவனக்குறைவாலும் திடீரென கடுவேகத்துடன் தாக்கித் தன் பலத்தைக் காட்டிவிடும். ஆதலால் இரட்டை வாழ்க்கையால் விளையும் பயங்கர நோய்களில் நிரந்தர குணம் கிட்டுவது பெரும்பாலும் அரிது. குணம் கிட்டாமைக்குக் காரணம் உள்ளே சல்யம்போல் தைத்துள்ள இரட்டை மனம் மாறுதிருத்தலே. இன்று சமுதாயக் கட்டுப்பாட்டால் நிர்ப்பந்தமாக இரட்டை வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையை மாற்றிக்கொள்ளும் வாய்ப்பைப் பயன் படுத்திக் கொண்டால் நிரந்தரமான உடல் மன ஆரோக்கியப்பாதையில் அடி வைப்பவர்களாக ஆவோம். ★

# ஆசாரக் கோவை

### நரகஞ் செலுத்துவன

பிறர்மனே கட்களவு சூது கொலேயோ
டறனறிந்தா ரிவ்வைந்து நோக்கார்—திறனிலரென்
றெள்ளப் படுவதூஉ மன்றி நிரயத்துச்
செல்வழி யுய்த்திடுத லால். (35)

கருத்து: பாபச் செயல்கள் பலவகை. சில மிகவும் அதிக மகா பாபங்கள் என்று தர்ம நூல்கள் கூறுகின்றன. இம்மையில் சட்ட ஒழுங்கிற்கு மீறிய தவருன செய்கைகளுக்கு அந்தந்த தவறுகளுக்குத் தக்கபடி தண்டனேயை மனிதர் அடைகின்றனர். சில மஹா பாவங் களேச் செய்பவருக்கு இவ்வுலகில் உடனே அரசாங்க தண்டனே கிடைப் பதுமட்டும் அல்லாமல் இவர் இறந்த பின்பு மேலுலகிலும் நரக தண்டனே நிச்சயம் அநுபவிப்பர். இகத்தில் அரசாங்கத்திற்கு அறிய முடியர்மல் செய்தாலும் தெய்வத்திற்குத் தெரியாமல் செய்யமுடியாது. பரத்தில் தெய்வ தண்டனே பெறுவது நிச்சயம்.

மகா பாவங்கள் ஐந்து—பிறரின் மனேவியுடன் உறவு, கள் முதலிய மெய்யை இழக்கச் செய்பவை சேவித்தல், சூது ஆடுதல் முதலிய வஞ்சனே ஏமாற்றம் செய்தல், பிறர் சொத்தைத் திருடுதல், பிறரைக் கொலே செய்தல் இவைகளில் எந்த பாபத்தையும் மனத்தாலும் நினேக்கவே கூடாது. செய்தால் மட்டுமல்ல, நினேத்தாலும் பாபம். இந்த பாபச்செயல் செய்பவ்ரை நரகக் குழியில் வீழ்த்தும். இகத்திலே பொது உலகினரால் இந்தப் பாபிகள் இகழப்படுவார்கள். அறநெறி அறிந்தவர் இவைபோன்ற பாவச் செயலார்களுடன் சேரக்கூட மாட்டார்கள்.

### சிந்திக்க லாகாதவை

பொய்குறளே வெளவ லழுக்கா றிவைநான்கு
மையந்தீர் காட்சியார் சிந்தியார்—சிந்திப்பி
னேயம் புகுவித் தருநிரயத் துய்ந்திடுந்
தெய்வமுஞ் செற்று விடும். (36)

கருத்து: குறளே - கோட் சொல்லுதல். வெளவல் - திருடுதல். அழுக்காறு - பொருமை. நிரயம் - நரகம். பொய் பேசுதல், நண்ப ரிருவரின் நட்பைக் கலேக்கும்படி கோட்சொல்லுதல், பிறர் பொருளேக் கைக்கொள்ளுதல், அந்நியனின் எவ்வித வளர்ச்சியிலும் பொருமை இவை நான்கினேயும் தனது சித்தத்திற்குள்ளேகூட சிந்திக்கலாகாது.

இவை பாவம் என்று தெரியாதவர் இந்தக் குற்றங்களேச் செய் திடினும் தெய்வம் இவர்களே இம்மையிலேயே பிச்சை எடுக்கும்படி

வறுமையை அடையச் செய்யும். மறுமையில் அருமையான நரகத்தில் வீழ்த்தும் இவருக்கு தெய்வாநுக்கிரகம் அழிந்துவிடும். எது நியாயம் எது அநியாயம்? எது தர்மம் புண்ணியம்? எது அதர்மம் பாவம்? என்று ஐயமற நன்கு அறிந்தவர் — படிப்பாளிகள் அதிகாரிகள் இது போன்ற குற்றத்தைச் செய்தால் அவர்களுக்கு விளையும் நரக துக்கங்கள் பலமடங்கு ஓங்கும்.

மனைப்பலி யூட்டல் (தெய்வத்திற்கு நிவேதனம்)

தமக்கென் றுலையேற்றார் தம்பொருட்டுன் கொள்ளார்
அடுக்களை யெச்சிற் படாஅர் மணைப்பலி
யூட்டினமை கண்டுண்க வூண் (37)

கருத்து: தனது மனையில் ஒவ்வொரு நேரமும் எவ்விதமான உணவையும் சமையல் செய்ய எண்ணும்பொழுதே தாங்கள் சாப்பிடு வதற்கு என்று நினைக்காமல் வீட்டில் வீற்றிருக்கும் தாம் வழிபடும் தெய்வத்திற்கு நிவேதனம் செய்வதற்கு என்று எண்ணியே உள் வெளி சுத்தத்துடன் உலையேற்றி சமைக்கவேண்டும்.

மாமிசம் புசிப்பவரும் தமக்கென்று ஒரு பிராணியையும் கொல் லாமல் தெய்வத்திற்குப் பலியிடவேண்டும் என்ற சுத்த எண்ணத்துடன் தான் மாமிசத்தை எடுக்கவேண்டும். தெய்வத்திற்கு நிவேதனம் தயாரிக்கும் இடமாதலால் அடுக்களை-சமையல் செய்யும் பாகசாலையை எச்சிற்படுத்தலே ஆகாது. வேள்வி செய்யும் அக்கினிசாலைபோல் சமையல் அறையும் புனிதமாய் பார்க்கப்படவேண்டும். சமைத்த உணவு அனைவற்றையும் மனை தெய்வசந்நிதியில் வைத்து நிவேதனம் செய்து தொழுது வணங்கிவிட்டு பிறகே தாங்கள் உண்ணவேண்டும்.



# நோய் தடுப்பு விதிகள்

## இயற்கை வேகங்களை அடக்காதீர் - 2

2. மலம் — உணவுடைய ஸாரமான அம்சங்கள் தாதுக்களைப் போஷிக்கின்றன. ஸாராம்சங்களை பிரித்த பின்பு தங்கும் அம்சங்கள் உடம்புக்குத் தேவையில்லாத வெளியில் கழிக்கப்படவேண்டியவை— மலம் எனப்படும். இந்த ஸ்தூலமான, கனமான மல வஸ்து, பெருங் குடலில் இறுதி பாகத்தில் சிறிது சிறிதாகச் சேர்கிறது. கணிசமாக ஓரளவு சேர்ந்தபிறகு அபானவாயுவினுல் ஆஸனவாய் வழியே வெளிப் படுத்தப்படுகிறது. இனிமேல் குடலில் தங்கியிருந்தால் சரீரத்திற்கு கெடுதல் வரும் என்ற ஒரு நிலையில் இயற்கைவேகம் மலத்தைப் பெருங் குடலிலிருந்து வெளியில் அப்புறப்படுத்த ஒரு வேக உணர்ச்சி உண்டா கிறது. அப்பொழுது வேறு ஒன்றும் செய்யாமல் உடனே முறைப்படி மலத்தை வெளிப்படுத்திவிடவேண்டியது அவசியம். வேகம் வந்த சமயத்தில் மலத்தைக் கழிக்காமல் அடக்குவதினுல் உடனே தொடரும் தொந்திரவுகளாவன :—

அடிவயிற்றில் பெருங்குடலில் வலியும், வாயு உப்புசமும் ஆரம் பித்து கிரமேண மேல்வயிறு பூராவும் வியாபிக்கும். கடுமையான மண்டைகனம், வலி, மூளைக்கு தெளிவின்மை, பிறகு நாழியாக ஆக முழங்கால் கண்டச்சதையைச் சுண்டிச் சுருட்டியிழுத்தலுடன்கூட கடுமையானவலி, மார்புவலி, மாரடைப்பு, மூச்சுத்திணரல், உடல் தசைகளில் அங்கங்கே குத்துவலி, மலநாற்றத்துடன் வாய் மூச்சு, பிறகு வாய் வழியேகூட மலம் வாந்தி ஓக்காளத்துடன் எதிர்க்களித்து வெளிப்படுதல், கீழ்வாயு சிறுநீர்கூட தடைபடுதல், பிறகு முக்கி முயற்சிசெய்தாலும் ஆஸனவாய் வழியே மலத்தை வெளிக்கடத்த இயலாத நிலை இவ்வளவு தொந்திரவுகளும் மேல் மேலே தொடர்ந்து ஏற்படலாம்.

இந்த உக்கிரமான அவஸ்தை வரும்படி சாதாரணமாய் ஒருவரும் சரீரத்தை அலக்ஷ்யம் செய்யமாட்டார். மலத்தை வேகம் ஏற்பட்ட தருணத்தில் அடக்கியதால் அடிவயிற்றில் சிறு உபாதை உண்டானதும் வேறு அலுவலில் ஈடுபடவே மனம் இடந்தராது. ஆனுல் முட்டாள் தனத்தினுல் மல வேகத்தைத் தணிக்காமல் மேல்மேல் அடக்கி அதை அலட்சியம் செய்தால் நாக்கு சபலத்தினுல் வரட்சிதரும் பண்டத்தையும் தின்றுகொண்டிருந்தால் ஒன்றும் சாப்பிடவே முடியாதபடியும் ஆக லாம். பெருங்குடலில் இறுகிக் கட்டியாகிவிட்ட மலத்தை வயிற்றில் அறுவை சிகித்ஸை தாமதியாமல் செய்தே மலத்தை வெளிப்படுத்தும் படியான நிர்பந்தமும் ஏற்படலாம்.

வழக்கமான ஆகாரம் அருந்தாமல் மாறிய ஒத்துக்கொள்ளாத குடலில் வரட்சிதரும் உணவு சாப்பிட்டது அல்லது ஒன்று இரண்டு

வேளை உபவாஸம் இருந்தது, இவைபோன்ற காரணத்தினால் மல பந்தம் ஒருவேளை தானாக ஏற்பட்டால் மலவேகத்தை வெகுநாழிகை அடக்கியதால் விளையும் தொந்திரவு ஒன்றும் வராது. பால் நெய் பழம் இவை சிறிது அதிகம் சேர்த்து வழக்கமான உணவு சாப்பிடத்தொடங் கியதும் மலப்பிரவிருத்தி ஒழுங்காகிவிடும்.

ஆனால் இயற்கையில் ஏற்படும் மலவேகத்தை உணர்ந்தோ உணராமலோ வேறு சூழ்நிலை நிர்ப்பந்தத்தினாலோ வெகுநேரம் அடக்கிக்கொண்டிருந்தால் தொந்தரவுகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் தொடர்ந்து அதிகப்படுவது அநேகமாய் நிச்சயம்.

*சிகித்ஸை*—அபானவாயு வேகத்தைத் தடைசெய்தால் விளையும் உபத்திரவங்களுக்குச் செய்யவேண்டிய சிகித்ஸா முறையே (பிப்ரவரி ஆரோக்கியம் பக்கம் 34இல் சொல்லியபடி) தான் அநேகமாய் இதிலும். முக்கியமாய் அபானவாயுவை கீழ்நோக்கிப் படியும்படி எல்லாம் செய்ய வேண்டும். மலம் இளகிப்போகுமாறு பேதி மருந்து எதுவும் முதலில் கொடுக்கக்கூடாது. மருந்து வேலை செய்யாது. வயிறு உபத்திரவம் அதிகமாகலாம். முதலில் வயிறு இடுப்பு பூராவும் விளக்கெண்ணெய் தடவி வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்தல்; அல்லது மேலும் தரமானது—இடுப்பு வயிறு நனையும்படி வெந்நீர் தொட்டியில் முழங்கால் குந்திட்டு உட்கார்ந்துகொண்டு வயிற்றைத் தடவித் தேய்த்துவிடுதல். மல வேகத்தை அடக்கி அதிக நேரம் ஆகியிருந்தால் வெறும் ஸோப்பு வெந்நீர் பஸ்தி -(Enema)கூட ஆஸனத்தின் உள்ளுக்குப் பாய்ந்து ஓடுவது சிரமம். ஆதலால் முதலில் பலா தைலத்தினால் அல்லது கிளி ஸரின் எண்ணெயினால் பஸ்தி 1-2 தரம் செய்து, இறுகின மலத்தை வெளிக்கடத்தவேண்டும். பிறகு ஸோப்பு வெந்நீர் பஸ்தி செய்வது அடிக்குடல் மலம் பூராவையும் சுத்தம் செய்யும்.

பஸ்தி சிகித்ஸை செய்து மலப்பிரவிருத்தியான பின்பு சிறிதுநேரம் கழித்து விளக்கெண்ணெய் பசுவின பால் கொஞ்சம் சுக்கு கடுக்காய் கஷாயம் சேர்த்து பேதியாகும்படி சாப்பிடவேண்டும்.

அபானவாயு வேக நிரோதத்தில் உபயோகம் உள்ள குதவர்த்தி, கிளிஸரின் வர்த்தி (Suppository) மல வேக நிரோதத்தில் அதிக பயன் தராது. பஸ்திதான் உபயோகம்.

3. *சிறுநீர்*—உடம்பில் உள்ள திரவ பதார்த்தத்தின் ஸாராம்சம் போக உடம்புக்குத் தேவையில்லாத திரவமான கழிவு அம்சம் உடம்பி லிருந்து திரவ வடிவில்தான் வெளிப்படுகிறது—மூத்திராசய வழியா கவும், தோல் வழியாகவும். மூத்திராசய வழியே சிறுநீர், தோல் வழியே வியர்வை. வியர்வை — அபானவாயு மலம்போல் 'வேக' வகையில் சேராது. வியர்வை தோல்வழியே 24 மணி நேரத்திலும் விசேஷ உணர்ச்சியின்றி வெளிப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கக்கூடியது. குளிர்காலத்தில் குறைவாகவும், கோடைகாலத்தில் அதிகமாகவும் இருக்கும்.

சிறுநீர்—குளிர் மழைகாலத்தில் கூடுதலாகவும், கோடையில் குறைவாகவும் வெளிப்படுதல் இயற்கை. மலம் பெருங்குடல் இறுதி பாகத்தில் சேர்ந்து பிறகு ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வெளியாக வேக உணர்ச்சி உண்டாவதுபோல, சிறுநீர் மூத்திராசயத்தில் சேர்ந்து மூத்திராசயம் நிரம்பினதும் அதை வெளிப்படுத்த வேக உணர்ச்சி உண்டாகிறது. அதை அடக்காமல் உடனே வெளிப்படுத்தவேண்டும். செய்யாவிட்டால் உண்டாகக்கூடிய உபத்திரவங்கள்—உடம்பு கைகால் அங்கங்கள் அனைவற்றிலும் முறுக்கு வளைத்தல்போல் கடும்வலி, மூத்திராசயத்திலும், உபஸ்தத்திலும் (ஆண்குறி பெண்குறி) வேதனை, அபானவாயு - மலவேகங்களை அடக்கினல் ஏற்படும் தொந்திரவுகளில் சில தலைவலி, இடுப்புப் பிடிப்பு, ஆஸனப்பக்கத்திலும் வலிகள் மேல் மேல் வளரும். மூத்திரவேகத்தை அடிக்கடி அடக்கிப் பழகிக்கொண்டிருந்தால் பிறகு ''மூத்திரகிருச்சிரம்'' சிறுநீர் ஒழுங்காய் கழிக்க முடியாத கடும் வியாதி வர ஏதுவாகும். ''அச்மரீ'' எனப்படும் கல்லடைப்பு, சர்க்கரா என்ற மூத்திராசயத்தில் மணல்போல சேருவது ஆகிய வியாதிகளும் சம்பவிக்கும்.

சிகித்ஸை—சிறுநீரை வெளியாக்காமல் வெகுநேரம் அடக்கிவிட்டால் பிறகு ஒரு நேரத்தில் நீரை வெளிப்படுத்துவதற்காக முயற்சி செய்யும்பொழுது சிறுநீர் சீக்கிரம் எளிதில் வராது. தடைபட்டு நிற்கும் நீர் தானுக வெளியாவதற்கு நீர்த்தாரையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் சுத்த ஜலத்தை ஊற்றிக்கொள்ளவும். ஆண் குறியை ஒரு டம்பிளர் ஜலத்தில் வைக்கலாம். பெண் குறியில் ஜலத்தை ஊற்றலாம், ஜலத்தில் நனைத்து துணியைப் போர்த்தலாம். மூத்திரம் எளிதில் தானுகவே வந்துவிடும். ஜலத்தொட்டிக்குள் உட்கார்ந்தாலும் வந்துவிடும். இவைகளால் வராவிடில் சலாகை (கதீடர்) செலுத்தி எடுக்கவேண்டியதாக ஆகலாம். சிறுநீர் வெளியான பிறகு வலி முதலியவை சமனமாவதற்கு நாராயண தைலம்போல் வாயு வலியைக் கண்டிக்கும் தைலம் தடவி வெந்நீர் ஒத்தடம் இடவும்.

விளைந்த உபத்திரவங்கள் தொடராமலும், திரும்பி வராமலும், மூத்திர கிருச்சிரம், அச்மரி, சர்க்கரா ரோகங்கள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளவும், சுமார் 3-4 நாட்கள் ''அவபீடக'' முறையில் கிருதபானம் செய்வது உத்தமம். அந்த முறை—பகல் இரவு பிரதான உணவு சாப்பிடத் தொடங்கும்பொழுது—உருக்கின நெய் ½-1 அவுன்ஸ் அளவு முதலில் குடித்துவிட்டு உடனே சாப்பிடவேண்டியது. இந்த நெய்யும் உணவும் நன்கு ஜீர்ணமான உடன் திரும்பவும் சுமார் 1-1½ அவுன்ஸ் நெய்யும் சாப்பிடவேண்டியது. உடனே ஆகாரம் அருந்த அவசியமில்லை. இந்த அதிக தனி நெய் நன்கு ஜீர்ணமாகி பசி வந்த பின்பு திரும்பவும் முன்புபோல ½-1 அவுன்ஸ் ஆகாரத்திற்கு முன்பும், ஆகாரம் ஜீர்ணமானதும் 1-1½ அவுன்ஸ் நெய்யும் சாப்பிடவேண்டியது—தொடர்ந்து 3-4 நாட்கள். அவ்வளவுதான். சிறுநீர் தொந்திரவு ஒன்றுமே இராது, வராது. ★

# காலத்தின பிரபாவம் - (2)

எப்பொழுதும் எவ்விதமான கார்யமும் காரணத்திலிருந்துதான் உருவாகிறது. காரணமின்றி கார்யம் உண்டாகிறதில்லை சட்டியென்ற கார்யத்திற்கு, காரணமான மண்ணே சட்டியாகிறது. உடம்பில் தாதுக்களின் வளர்ச்சி என்ற கார்யத்திற்கு, காரணமான ஸாரம் நிறைந்த உணவுப்பண்டமே தாதுக்களாகிவிடுகிறது. பஞ்ச மஹா பூதங்களே சராசரப் பிரபஞ்ச கார்யமாகின்றன. மண் சட்டியாகுதல், உணவு உடலில் தாதுக்களாகுதல், பஞ்சபூதங்கள் பிரபஞ்சமாகுதல், இவ்விதம் காரணம் கார்யமாக மாறுதல் அடைவது தானாக நிகழ்வ தில்லை. குயவன் மண்ணை சட்டியாக்குகிறான். குடலில் இருக்கும் அக்கினி உணவை தாதுவாக்குகிறது. ஈசுவரன் பஞ்சபூதங்களை பிரபஞ்சமாகச் செய்கிறான்.

குயவன் அக்கினி ஈசுவரன் இவர்களும், சட்டி - உடல்தாது - பிர பஞ்சம் என்ற கார்யங்கள் உண்டாவதற்கு இன்றியமையாத காரணங் கள்தான். பழய உருவம் மாறி புதிய உருவம் அடைந்திருந்தபோதி லும், காரணங்களான மண், உணவு, பஞ்சபூதங்கள், கார்யங்களான சட்டி தாது பிரபஞ்சங்களை விட்டுப் பிரிந்து தனியாக நிற்பதில்லை. ஆனால், இவைகளைச் செய்யும் குயவன் அக்கினி ஈசுவரர்கள் காரண கார்யங்கள் ஒன்றிலும் சேர்ந்திராமல், தனியே பிரிந்து வேறாக நிற்கின்றனர். இவ்விதம் சேராமல் நிற்கும் காரணத்திற்கு ''**நிமித்த காரணம்**'' என்று தனிப்பெயர்.

உலகில் நடக்கும் கார்யங்கள் அனந்தம், பலவிதங்கள். ஆதலால், காரணங்களை கார்யங்களாக்கும் நிமித்த காரணங்களும் பலவிதங்கள் தனித்தனியேதான் இருக்கவேண்டும். ஒரே கார்யத்திற்கே அநேக நிமித்த காரணங்களும் சில கார்யங்களில் வேண்டியதுண்டு. ஆனால் மூவ்வுலகிலும் முக்காலத்திலும் நடக்கும் கார்யங்கள் அனைத்துக்கும் நிமித்த காரணமாக இருக்கும் வஸ்து **காலம்** ஒன்றே ஒன்றுதான். ஆதி அந்தம் அற்ற, ஆகாசம்போல் எங்கும் நிறைந்த, ரூபமற்ற காலம்தான் சைதன்யமுள்ள பூமி ஸூர்யாதி தேவக்கிரஹங்களுடைய பரிணாமங்களை கதிவிசேஷங்களை உண்டுபண்ணுகின்ற சைதன்னியமில் லாத ஆகாசம் வாயு தேஜஸ் ஜலம் மண் ஆகிய பஞ்சபூதங்களும் கார்யங்களாக மாறுகிறதற்கும் காலம்தான் நிமித்த காரணம். பூதங்களும் கிரஹங்களும் ஸம்பந்தம் இல்லாதபடி உலகில் ஒன்றுமே கிடையாது. இவர்களை செய்கைகளில் ஈடுபடுத்தும் பிரபாவம் கொண்டது காலம்.

மேலும், பூர்வ ஜன்மங்களிலோ, இந்த ஜன்மத்திலோ மனிதர் செய்யும் நல்ல கர்மங்கள் கெட்ட கர்மங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் தகுந்த பயன்கள் உரியகாலத்தில் உண்டாவதற்கும் நிமித்த காரணமாய் இருப்பது காலம்தான். இவை, மட்டுமல்ல, காலம் மனிதரின் மனோ பாவங்களையும் வேறு வேருய் மாற்றுகிறது. சுமார் 10 - 10 வருஷ அளவுகளில் உலகில் மனிதரின் கொள்கைகள், நடத்தைகள் மாறியுள் ளன என்பது வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு பிரத்யக்ஷமே.

இவ்வளவு நிகழ்ச்சிகளுக்கு நிமித்தமாயிருப்பினும் காலத்திற்கு தனிப்பட்ட சொந்த ரூபம் கிடையாது. பரம்பொருள்போல் காலமும் அரூபம். ரூபமில்லாததால் அறிகுறி வேறு கிடையாது. பகல் இரவு கொண்ட ஒருநாள் 8 ஜாம நேரங்களில் ஜாமத்திற்கு ஜாமம் மாறுதல் கள் சக்கிரம்போல் சுழன்றுகொண்டிருக்கின்றன. இரு பக்ஷங்கள், 12 மாஸங்கள், வஸந்தம் முதலிய 6 ருதுக்கள். இவைகளில் ஒவ்வொரு வித மாறுதல் உடன் வருஷங்கள். இவ்வித மாறுதல்களைக் கொண்டு தான் பகல் காலம், ராத்திரி காலம், சுக்கில பக்ஷம், கிருஷ்ண பக்ஷம், வஸந்தம் - கிரீஷ்மம் - சரத் - வர்ஷம் - ஹேமந்தம் சிசிரருது பர்வ காலங்கள் என்று பேசுவது எல்லாம், காலத்தின் பிரபாவத்தினுல் நிகழும் குறிப்பிட்ட மாறுதல்களைக் கொண்டுதான், வேறில்லை.

காலத்தினுல் ஏற்படும் மாறுதல்களில், காலப்பகுதி குறுகியதாயி னும் நீளமாயினும், இந்த மாறுதல்கள் உலகில் விண்ணுலகு, மண்ணுலகு, ஆகாசம், வாயு, அக்கினி, ஜலம், பூமி, மிருகங்கள், புற்பூண்டுகள் மனுஷ்ய தேஹத்திலும் வாயு பித்த கபங்கள், தாதுக் கள், புஷ்டி பலம், எல்லாவற்றிலும் விசேஷ மாறுதல்களை விளைவிக் கின்றன.

இந்த மாறுதல் அனைவற்றும் மனிதர்களுடைய நன்மைக்காகவே ஈசுவரனுல் அல்லது இயற்கையன்னையினுல் செய்யப்படுகின்றன. ஆனுல் ஒரு விசேஷம்—மழை முதலிய பருவங்கள் எல்லாம் ஒழுங்கான தாக ஏற்பட்டால்தான் உலகினருக்கு நன்மை. ஒழுங்கீனமாய் சம்ப வித்தால் விபரீதமே. மனிதர் நல்லொழுக்கத்துடன புண்ணிய கரு மங்கள் செய்தால் இன்பத்தையும், பாவகருமங்களைச் செய்தால் துன் பத்தையும் அடைகிருன். இதுபோலவே பருவகாலங்கள் மனிதர் தர்ம கர்மங்களை நடத்தினுல் ஒழுங்காகவே உண்டாகும். அதர்மங்களில் ஈடுபட்டால் ஒழுங்கினமாய் உண்டாகும். ஆதலால் பருவங்கள் நல்ல தாகிறதும் கெட்டதாகிறதும் மனிதருடைய வசத்தில்தான் இருக் கின்றது.

மழை பனி வெய்யில் பருவங்கள் விபரீதமாய் கேடுற்றதாய் நேர்ந்தால் உலகில் பற்பலவித நோய்கள் தனியாகவும், பொதுவா கவும் (Endemic & Epidemic) சம்பவிக்கும். கேடுற்ற பருவங்களுடைய

அறிகுறிகளாவன — மழை பெய்யவேண்டிய உரிய மாதங்களில் வேண்டிய அளவு மழையின்றி, மிகமிகக் குறைவாக மழை பெய்தல், அறவே மழையே இல்லாமல் பனியோ வெய்யிலோ அடித்தல், வெகு அதிகமாக நீண்டகாலம் விடாமல் மழை கொட்டல், இவைபோன்ற விபரீதங்கள். பனி வெய்யில்களும் அதைதன் மாதங்களில் ஏற்படாமலே போவது, மிகவும் அல்பமாய் அல்பகாலம் ஏற்படுவது, ஒரு பருவம் வரவேண்டிய சமயத்தில் அதற்குரிய பருவம் வராமல், வேறு பருவம் வருவது இவையெல்லாம் உலகில் நோய் முதலியதை விளைவிக்கும் பருவத்தின் விபரீதங்கள்.

காலப்பிரபாவத்தினுல் இவ்விதமாய் பருவங்கள் கெட்டிருக்கும் நாட்களில் மனிதர்கள் நோய்த் தடுப்பு விதிகளில் விசேஷ கவனம் செலுத்தவேண்டும். எப்பொழுதுமே அநுஷ்டிக்கவேண்டிய பொது விதிகளைப் பார்க்கிலும் அவைகளுடன் பிரத்யோகமாய் அந்தந்த பர்வத்தின் கெடுதியின் தன்மைக்குத் தக்கவாறு விசேஷ விதிகளையும் மேற்கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

ஒவ்வொரு தேசத்தில் ஒவ்வொரு காலத்தில் ஜனங்களிடையே அநேகருக்கு ஏகமாய் வியாபிக்கும் நோய்களைத் தடுக்க நோய்க்கு ஏற்றபடி தனிமருந்துப் பிரயோகம் செய்வதற்கு அரசாங்கம் நல்ல நோக்கத்துடன் ஏற்பாடுசெய்துள்ளது. இந்தத் தடுப்புமுறைப் பிர யோகம் நல்ல பயன் அளிக்கக்கூடியதே. ஆனுல் இப்பொழுது நடை முறையில் இந்த மருந்துகளை ஜனங்களிடம் பிரயோகிக்கும் விதங்களில் அநுஷ்டிக்கவேண்டிய, இன்ஜெக்ஷன் ஊசிகுத்து முதலியவைகளில் கவனக்குறைவினுல் சில சமயங்களில் பலருக்கு குணத்தைப்பார்க்கிலும் கஷ்டங்கள் அதிகம் உடனே உண்டாகின்றன. மருந்தை பிரயோகம் செய்பவர்களும், செய்துகொள்ளுபவர்களும் அவசியமான கவனம் செலுத்தினுல் கெடுதல் விளையாமல் நன்மை விளையும்.

சரீரத்தில் வியாதி ஒன்றுமில்லாமலும், நல்ல புஷ்டி பலம் கூடிய தாய் இருப்பவருக்கு, நெடுக ஏககாலத்தில் பரவும் ரோகங்கள் ஒன்றுமே வராது. வந்தாலும் இலகுவாய் இருக்கும். விரைவில் சமன மாகிவிடும். ஏகமாய் பரவும் ரோகம் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனியே வேறு வேறு மருந்தை உடம்பில் செலுத்திக்கொள்ளவேண்டிய நிர்ப் பந்தம் உண்டு. உடம்பு நல்ல திடமாயிருப்பின் எல்லாவித வியாதி களையும் எதிர்த்து வராமல் தடுத்துக்கொண்டு இருக்கும். வேறு வெளி மருந்து தேவைப்படாது. ஆதலால் ஆயுர்வேதம் கூறும் ஸ்வஸ்த விருத்தம் (Hygiene) ரஸாயனங்களுடைய ஸேவையினுலும், யோக சாஸ்திரம் கூறும் ஆஸனம் பிராணுயாமம் மனேநியமங்கள் மூல மாகவும். உடலையும் உள்ளத்தையும் திருடப்படுத்தி காப்பாற்றிக் கொண்டிருந்துவிட்டால், சூரையாடும் நோய் எதற்குமே சிறிதும் சிந்தனை கவலையே தேவையில்லை.

பருவகாலங்களுடைய கெடுதியினுல் தேசங்களில் காற்று—ஜலம்—பயிர்—பூண்டு — தான்யங்கள் ஓஷதிகள் எல்லாம் கேடுறுகின்றன. வெளிக்காற்றில் இருக்கும் தோஷத்தை நம்மால் முற்றிலும் போக்க முடியாது. முடிந்தவரையில் வீசும் காற்றில் வெளியில் அலையாமல் அவசியமானுல் தகுந்த போர்வை சட்டையணிந்து போகவும்.

சாம்பிராணி, கடுகு, கந்தகம், வேப்பம்பருப்பு, கௌளா விதை, ஜடாமாம்ஸி மஞ்சள் கிழங்கு, வசம்பு, அகில், சந்தனம் இவைகளைச் சேர்த்து தூள்செய்து தணலில் அந்தி சந்தி தூபமிடவும். இந்தப் புகை காற்றில் பரவும் விஷக்கிருமிகளை அழிக்கும்.

காய்ச்சிய ஜலம், நல்ல மழைகாலத்தில் சேகரித்து வைக்கப்பட்ட ஆகாச கங்கை நீர், நீராவி ஜலம் (Distilled water) ஏதாவது பருகவும். வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது நல்லது. பழங்கள் காய்கறிகளை சுத்த மானதாகப் பார்த்து வாங்கவும், வேகவைக்கக்கூடியவைகளை வேக வைத்தே சாப்பிடவும். பச்சையாக சாப்பிடுவதில் கவனம் அதிகம் தேவை.

பருவகால விளைவுகள் கெடாமல் சுத்தமாக உண்டாவதற்கும், கேடுற்றவைகள் சீக்கிரமே விலகுவதற்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் கெடுதியினுல் மக்களுக்கு அதிக பீடைகள் வராமலிருப்பதற்கும் வந்தவை சீக்கிரம் போவதற்கும், அவசியமான எல்லா தற்காப்பு முறைகளைச் செய்வதுடன், பருவங்கள் கேடுறுவதற்கு மூலகாரணமான அதர்ம பாப கர்மங்களை அறவே ஒழிக்கவேண்டும். தனிப்பட்ட விசேஷ தர்ம கார்யங்களையும் செய்யவேண்டும். பிராயஸ்சித்த விதிப்படி தான - ஜப - ஹோம - சாந்தி - தெய்வ வழிபாடுகளையும் முறைப்படி பக்தி சிரத்தையுடன் செய்யவேண்டும்.

கேடுறுமல் ஒழுங்காக இருக்கும் பருவ காலங்களுடைய சுபாவ லக்ஷணங்களாவன :-

*(1)* வஸந்த ருது - இளவேனிற்காலம் — பருவ காலங்கள் பூமண்டலத்தில் பல்வேறு நாடுகளில் ஏற்படும் காலம், நிகழும் காலப் பகுதி, தராதரத் தன்மை இவைகளில் பலவிதத்தில் வேறுபடுகின்றன. பாரத தேசத்திலும் வெகுவாக ஒற்றுமையில்லை ஆனுல் ருதுக்களுடைய லக்ஷணங்கள் குணங்கள் எங்கிலும் ஸமானந்தான். வஸந்த ருதுவின் பொது லக்ஷணங்கள் திசை தேசங்களால் வித்தியாசப்படுவதில்லை. ஆதலால், வஸந்த ருதுவில் ஆரோக்சிய பாதுகாப்பிற்காக எப்படி இருக்கவேண்டும் என்று ஆயுர்வேதம் சொல்லும் முறைகள், பூமண்டலத்தில் எந்த பிரதேசத்தில் வஸிப்பவரும் பொதுவாகக் கையாளக்கூடியதே.

வஸந்த ருதுவிற்கு முந்தியது குளிர் மிகுதியான சிசிர ருது சிசிர ருதுவின் குளிர் முதலிய லக்ஷணங்கள் கிரமேண குறையும் வஸந்த ருதுவின் வெய்யில் முதலிய லக்ஷணங்கள் கிரமேண அதிகரிக்கும். ஸூர்ய கிரணங்கள் முற்பகல் பிற்பகல் நேரங்களில் சிறிது சிவப்பாய் பிரகாசிக்கும். பொதுவாக தென்னல் காற்று வீசும். வஸந்தத்தின் ஆரம்ப நாட்களில் காற்றில் குளிர் நன்ருய் தெரியும். பனியில் கருகிப் போன இலை பூக்கள் இல்லாத செடி கொடி மரங்களில் புதிய பச்சைத் தளிர்கள் கிளம்பும் புரசு, அசோகம், மாமரங்கள் கிரமேண பூக்கத் தொடங்கும். பூச்செடிகளில் புஷ்பங்கள் நாளுக்குநாள் அதிகமாகும். பனி மூட்டம் குறைந்து திக்கு திசைகள் எங்கும் பிரகாசிக்கும். குயில் முதலிய வஸந்தகாலத்திய பக்ஷிவிசேஷங்களின் இனிய குரல்கள் – நகர நெருக்கடியில்லாத, தருக்கள் உத்யானங்கள் உள்ள இடங்களில் ரமணீயமாக கேட்கும். பனி மிகுதியால் யதேச்சையாய் வெளிவர முடியாத கஷ்டங்கள் நீங்குவதால், பொதுவாக மக்கள் வஸந்தம் குதூகுலங்கொண்டு களிப்பார்கள்.

வஸந்த ருதுவில் சரீரத்தில் சில மாறுதல் ஏற்படுகிறது. முந்திய சிசிர ருது பனிகாலத்தில் கபம் சரீரத்தில் இயற்கையைப் பார்க்கிலும் அதிகரித்து உரைந்த நிலையில் நிற்கிறது. உரைந்த நெய் விழுது சூடு அருகில் வந்ததும் இளகி உருகுவதுபோல், வஸந்தத்தில் ஸூர்ய ரச்மியின் வெளி உஷ்ணத்தினுல், சரீரத்தில் கபம் இளகிப் பரவுகிறது. இதனுல் குடலில் அக்கினியின் சக்தி தணிந்து உணவு ஜீரண சக்தியும் குறைவது இயல்பு. ஜலதோஷம், மூக்குச்சளி, மண்டைகனம் சிலருக்கு உண்டாகலாம். சிலருடைய சரீரவாகில் நெஞ்சில் உரைந்து இளகிய கபத்தை வெளிப்படுத்த இருமல் ஏற்படலாம்.

ஆதலால் முன்ஜாக்கிரதையுடன் கபத்தை சீராக குறைத்து கண்டிக்கும் ஆகாரம் ஆசரணைகளைச் செய்துகொண்டிருந்தால் கப தொந்திரவே தெரியாது. உணவில் – கசப்பு, துவர்ப்பு, உரைப்பு சுவையுள்ள காய்கறிகளை சாப்பிடுவது ; ஆசரணையில் வியாயாமம் (உடற் பயிற்சிகள்) பிராணுயாமம் செய்வது ; குடிநீரில் சுக்கும் கோரைக் கிழங்கும் சேர்த்துக் காய்ச்சி வெந்நீராகவே பருகுதல் ; தேனும் ஜலமும் கலந்து சாப்பிடுதல் ; மருந்தில் — உணவிற்குப் பின்பு, தசமூலாரிஷ்டம், பிப்பவயாஸவம், துளஸீஆஸவம், தாளிசாதிசூர்ணம் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை சாப்பிடுதல் நல்லது. கபத்தொந்திரவு ஏற்படாது.

புளிப்பு, தித்திப்பு, உப்பு சுவை பண்டங்கள், குளிர்ச்சி செய்யும் கனமான உணவு, பகல் தூக்கம் இவைகளை மிகவும் குறைத்துக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

★

கேள்வி - பதில்

# (1) தலையில் முண்டாசு

" என் வீட்டின் அருகில் உள்ள அந்தணர் மலக்கழிவிடம் செல்லும்போது தலையில் முண்டாசு கட்டிச் செல்கிறார். முன் காலத்தில் வீட்டின் வெளியே அதற்கான வசதி இருந்ததால் இது நியாயமானதாக இருக்கலாம். நவீன வசதிகள் படைத்த வீட்டில் இது தேவைதானா? புதுமையான கேள்வியாகத் தோன்றலாம். பதில் தந்தால் மகிழ்வேன் ",

கேள்வி மட்டும் புதிதல்ல. பதிலும் புதிதுதான். தொடர்பில்லாத இரண்டு மூன்று விஷயங்களைக்கொண்டு இதனை விளக்கலாம். ஸ்கூடரிலும் மோட்டார் ஸைகிளிலும் செல்பவர்களுக்குத் தலையில் இரும்புத் தொப்பி அவசியம் என்று சிலநாட்களாகக் கூறப்பட்டு இன்று சட்டமாக்கப்படும் நிலைக்கு வந்துள்ளது. ஸ்கூடர், மோட்டார் ஸைகிள்களில் செல்பவரில் லக்ஷத்தில் ஒருவர் எங்கேயோ என்றோ அடிபடுவதற்காக எல்லோருக்கும் இந்தப் பாதுகாப்பு தேவைதானா என்று புத்திசாலி யாரும் கேட்கமாட்டார். அந்த லக்ஷத்தில் ஒருவராகத்தான் ஆகக் கூடாதென்று நினைப்பதுதான் விவேகம்.

ஹிருதய நோயாளிகளில் பலர் மரணமடைவது மலஜலக்கழிவிடத்திற்குச் சென்றபோதோ அங்கிருந்து திரும்ப வந்து ஆசுவாஸமடையும் போதோதான். நமது முன்னாள் ராஷ்டிரபதி ஜாகிர் ஹுஸைன் அவர்கள் அப்படித்தான் மறைந்தார். மலஜலக் கழிவிடத்திற்குச் சென்று திரும்பும் ஹிருதய நோயாளிகள் ஆசுவாஸமடையச் சற்று நேரம் பிடிக்கிறது.

வாந்தி எடுப்பவர்களை நெற்றிப் பொட்டில் அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்வது வழக்கம். வாந்தி எடுக்கும்போது வாந்தியாகும் வேகத்தில் சிலசமயம் மூக்காலும்கூட வாந்தி திரவம் வெளியாவது உண்டு. வாந்தியாகும் வேகம் இயற்கைக்கு மிகவும் அதிகமானதே. நெற்றிப் பொட்டும் கண்களும் தெரித்து விழுந்துவிடுமோ என்ற அளவிற்கு வேகம் தெரியும். அப்போது நெற்றியையும் பொட்டையும் அழுத்திப் பிடித்துக்கொள்வதனால் இதம் தெரிகிறது. நோயாளிக்குப் பக்கத்திலுள்ளவர் இந்த உதவி செய்யமுடிகிறது. வாந்தியால் விலவிலத்துப்போகும் மனிதன் தானே தன் தலையை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ள இயலாது. ஆகவே இரண்டாமவரின் உதவி இங்கு தேவை. தலை-நெற்றி பொட்டு, காதின் பின்புறம் முதலிய இடங்களில் வாந்தியால் ஏற்படும் அழுத்தத்தை இரண்டாமவனது கையழுத்தம் சமனப்படுத்துகிறது. அபானவாயுவின் வேகம் பிராண வாயுவில் மோதி அதன் நிலை கெடும்போது இந்த உதவி தேவைப்படுகிறது.

அதே சமயத்தில் வாந்தி எடுப்பவன் தன் இருகைகளையும் மார்புக்குக் குறுக்கே கொணர்ந்து தன் இடது உள்ளங்கையை வலது விலாப்புறத்திலும் வலது உள்ளங்கையை இடது விலாப்புறத்திலும் அழுத்தி மார்பிலும் அணைத்துக்கொள்வதால் வாந்தி எடுக்கும்போது விலாவிலும் அடிவயிற்றிலும் பிடிப்பு ஏற்படாதவாறு பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். இதற்குப் பிறர் உதவமுடியாது. மூன்றுமவர் இருந்தால் முதுகில் மேலிருந்து கீழ்புறமாகத் தேய்த்துவிடலாம். ஒரு வாந்திக்கு இத்தனை ஆர்ப்பாட்டமா என்று கேட்கத்தோன்றும். ஆனால் வாந்திவேகத்தின் பின் விளைவுகளின் பயங்கரத்தை உற்றுநோக்கும் போது இத்தனையும் போதாதென்றே தோன்றும்.

வாந்தி கீழ் இருந்து மேல்நோக்கும் வேகம் எனில் சிறுநீர் கழிதலும் மலப்பிரவிருத்தியும் கீழ்நோக்கும் வேகத்தைச் சார்ந்தவை. டயாஃப்ரம் என்ற நடுவயிற்றுச் சதையில் இந்த வேகத்தின் அழுத்தம் பிரதிபலிக்கும். வாந்தியின் வேகத்தைத் தடைசெய்ய முடியாது. ஆனால் மலவேகத்தைத் தடைசெய்ய பல குறுக்கீடுகள். ஆகவே மல வேகத்தைப் பலமடையச்செய்ய நமது முயற்சி அதிகம் தேவைப் படுகிறது. அபானத்தின் சக்தியை அதிகப்படுத்த பிராணசக்தியில் அழுத்தம் அதிகப்படுத்தவேண்டி வருகிறது. பிராணசக்தியில் நாம் தரும் அழுத்தத்தை மலபந்தமுள்ளபோது நெற்றிப் பொட்டில் உணரலாம். இந்த அழுத்தம் இயற்கை அளவுக்கு மீறுமல் இருக்க நெற்றியில் துணிகட்டுவதே முண்டாசு.

நம் நாளில் சாப்பிடும் பொருள் குறைவாக இருந்தாலும் சாப்பிடும் வேளை அதிகம். அதனுல் மலம் இறுகிப்போவதைவிடத் தளர்ந்து போவதும் அப்படிப் போவதில் நமது முயற்சிக்கு அதிகத்தேவை இல்லாமல் வேகமாக வெளியேறுவதும் காணப்படுகிறது. தினம் இரு வேளை உணவு, அதிலும் எளிய உணவு கொள்வதையே பழக்கமாகக் கொண்ட சமுதாயத்தின் பிரதிநிதி தாங்கள் குறிப்பிடுபவர். எளிமையான வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டவர் தினம் இருமுறை உட்கொள்ளும் பழக்கத்தால் நல்ல ஜீர்ணசக்தியைப் பெற்றிருந்ததால், அக்னிபலம் மிக்கவர்களுக்கு இயற்கையான மலமிறுகிப்போதல் காரணமாக நெற்றி - பொட்டு, பிடரிப் பகுதிகளில் ஏற்படும் அழுத்தத்திற்குச் சமனமாக முண்டாசு கட்டிக்கொண்டனர்.

ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டபடி ஸ்கூட்டரில் செல்பவர் அனைவரும் தலையடி பெறுவதில்லை. ஆனாலும் இரும்புக்குல்லாய் தரிக்கவேண்டும் என்பதுபோல், மலமிளகிப்போகும் தேகவாகுள்ளவர்கூட, அபான சக்திக்கு உதவப் பிராணசக்தி தானே இயங்கும் ஸ்வபாவத்தை அறிந்து, அதைக் கட்டுப்படுத்த முண்டாசு கட்டுவதை நியமமாகக் கொண்டனர்.

முண்டாசு கட்டிக்கொள்ளவேண்டிய இதா நேரங்களாக அவர்கள் கொண்டது அரசனின் சபை, வெயிலில் செல்வது, அதிகவழி நடப்பது முதலியவை. அங்கெல்லாம் மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம், வெயிலினால் ஏற்படும் குழப்பம் இவைகளில் தலையில் உள்ள புற ரத்த ஓட்டத்தைக் குறைப்பதற்காகவே.

மலக்கழிவின்போதும் மற்றொரு பழக்கம் இருவிலாப்புறங்களையும் இரு உள்ளங்கைகளால் தாங்குவது என்பது. ஹிருதயநோய் உள்ளவர், பலவீனமானவர், நோய்வாய்ப்பட்ட சிறுவர்கள் இவர்கள் விஷயத்தில் துணைநிற்பவர் மலக்கழிவின்போது இப்படி விலாப்புறத்திற்கு அணைப்புக் கொடுத்தால் நோயாளிக்குக் களைப்பு ஏற்படாது. ஏற்பட்டாலும் எளிதில் நீங்கிவிடும்.

இதற்கெதிராக அமைதியாக இருக்கவேண்டியதும் அமைதிதருவதுமான சூழ்நிலையிலும் குரு, தெய்வம், பெரியோர்களின் எதிரிலும், உணவு உண்ணும்போதும், படுக்கும்போதும் தலையில் முண்டாசு கட்டுவது தவறெனக்கொள்வர். வாந்தி நிலையில் பிறர் துணை நில்லாத சமயத்தில் வாந்தி ஏற்படும் உணர்ச்சியுள்ள கடும் தலைவலியில் தலையில் துணியை இறுக்கிக் கட்டிக்கொள்வதும் இதம் தருவதைக் காண்கிறோம். முண்டாசு லைஸ்ண்டிபிக் தானே?

# (2) எண்ணெய் வடிகிறது

"நான் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதே இல்லை. ஆனால் என் முகத்தில் அதிகம் எண்ணெய் வடிவதாக அறிகிறேன். இதற்காகத் தலை வாரிக்கொள்ளக்கூட நான் எண்ணெய் தடவிக்கொள்வதில்லை. தலை வரண்டு கேசங்கள் பரட்டையாக இருப்பது இன்றைய நாகரிகமாதலால், கேசங்கள் படியாததைக்கூட நான் பொருட்படுத்தவில்லை. இருந்தும் எண்ணெய் வடிகிறதே—ஏன?"

24 வயதுள்ள கல்லூரியில் M.Sc., படிக்கும் மாணவரது கேள்வி. பரட்டை நாகரிகம் சரியா தவரு என்பது இங்கு விஷயமில்லை. எண்ணெய் வாசனையே படாத முகத்தில் எங்கிருந்து எண்ணெய் வடிகிறது? தோலின் மென்மையையும் சீதோஷ்ண சகிப்பு சக்தியையும் பாதுகாப்பது தோலின் அடியே பரந்து நிற்கும் வியர்வைக் கோளங்களும் கொழுப்புப் பைகளும்தான். தோல் வெயிலின் தாபத்தால் வரண்டு விடும்போது இயற்கை தோலின் உள்ளிருக்கும் கொழுப்பை வியர்வையுடன் வெளியேற்றுகின்றது. கொழுப்பு தோலில் சேர்ந்து வரட்சியைக் குறைத்துச் சீராக்குகிறது. ஸ்னானம் செய்யும்போதும், தலை வாரிக் கொள்ளும்போதும் எண்ணெய் தடவிக்கொள்வதாலும், எண்ணெய்

தேய்த்துக்கொள்வதாலும் தோலின் நெய்ப்பு போதிய அளவு ஊட்டம் பெறுவதால், வெயிலின் தாபத்திற்காக சேமிப்பிடமான தோலின் உட்புறத்துக் கொழுப்புச் சேமிப்பிலிருந்து எடுக்கும் அவசியமில்லை. அதனுல் கொழுப்புப் பைகளுக்கு அதிகத் தேய்மானமில்லாததால், தோல் மென்மையுடன் பளபளப்புடன் காணும்.

எண்ணெய்யே தடவாமலிருப்பவருக்குக் கொழுப்புப் பைகளின் இயக்கம் அதிகம். சேமிப்பு நிதியிலிருந்து அதிகம் வெளியேற்றப் படுவதால், தோல் இளைத்துப் புஷ்டி குறைந்து பளபளப்பின்றி காணும். இயற்கை வெளிப்புற மாறுதலை ஒட்டி உள்ளேயும் மாறிக் கொண்டிருக்குமானதால் தோலுக்கு எண்ணெய்யை (கொழுப்பை) அனுப்புவதை நிறுத்துவதில்லை. அதனுல் முகத்தில் எண்ணெய் வழிகிறது.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்பவனுக்கும் இப்படி தாபத்தால் எண்ணெய் வழியும். ஆனுல் அந்த நெய்ப்பு தோலின் மேலேயே கிடைப்பதால், அது தோலுடன் ஒத்து நிற்கும். தோலுக்கு உஷ்ணத்தைத் தாங்கும் சக்தி எண்ணெய் தடவுவதால் அதிகப்படும். ஆகவே, எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்பவனுக்கு வெயிலின் தாக்குதல் அத்தனை சிரமப்படுத்தாது.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளாதவனுக்கு உள்ளிருந்து வெளிப்படும் கொழுப்பு வியர்வை கோளங்களின் கசிவுடன் வருவதால் உப்புக் கசிவு கலந்த எண்ணெய் அதிகமாக வழிவதுபோலத் தோன்றும். ஜலத்துடன் கலந்த எண்ணெய் அதிகம் வழியும்.

இதற்கு என்ன செய்வது என்பதுதான் தங்கள் கேள்வியின் லட்சியம். தோலின் சகிப்புத்தன்மையை அதிகப்படுத்தவும் தாபத்தைத் தாங்கிக் கொழுப்புப்பையிலும் வியர்வைக் கோளங்களிலும் ஏற்படும் விறுவிறுப்பைச் சமனப்படுத்தவும் நல்ல தோலுக்குப் பலம் தரும் தைலங்களையோ, பொதுவாக நல்லெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் முதலானதையோ தினம் முகத்தில் தேய்த்துக் குளித்துவருவது மிக நல்லது. தோலின் சகிப்புச் சக்தி அதிகப்படுத்துபவை சதுக்ஷீரி (நால்பாமராதி) தைலம், தூர்வாதி தைலம், சந்தனபலாலாக்ஷாதி தைலம், மஹாதிக்த கிருதம் முதலியவை. ஸோப்புகளின் உபயோகத்தைக் குறைத்துப் பாசிப்பயறு, கடலை, அரிசி இவைகளின் மா அதிகம் கலந்த வெந்த அரப்புத்தூள் போட்டு எண்ணெய்யைப் போக்கிக் கொள்வதும் நல்லது.

★

# காலில் வெடிப்பு

"எனக்கு வயது 45. உடல் ஸ்தூலம். உள்ளங்கால் தோல் தடித்து அடிக்கடி வெடிப்பு காண்கிறது. சிறிதுநேரம் நடப்பதற்குள் வலி தாங்காது. ஜலத்தில் காலை நனைத்துக்கொண்டு நடந்தால் அத்தனை சிரமம் தெரிவதில்லை. சிறிதுதூரம் நடப்பதற்குள் 4-5 தடவை காலை நனைக்கவேண்டி வருகிறது. இரவில் காலுக்கு எண்ணெய் தடவினால் அத்தனையும் உறிஞ்சிவிடுகிறது. காலையில் கால் வரட்சி அப்படியே இருக்கிறது. என்ன செய்யலாம்."

இந்த சகோதரியைப்போல் இன்று கால் வெடிப்பு நோயுள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிறது. உடல் ஸ்தூலித்திருப்பதற்கும் இதற்கும் நேரிடைத் தொடர்பில்லை எனினும் உடல் கனமனைத்தையும் ஒருங்கே தாங்கவேண்டியிருப்பதால் வெடிப்பு உடன் ஏற்படுகிறது.

ஸைகிள் ட்யூப் முதலியவை மேடுபள்ளத்திற்கேற்பவும் உள்ளிருக்கும் காற்றின் அழுத்தத்திற்கேற்பவும் விரிந்து சுருங்கவேண்டியிருப்பதால், இந்த விரிந்து சுருங்கும் தன்மையுள்ளளவு அந்த ட்யூபின் ஆயுள் நீடிக்கிறது. விரிந்து சுருங்கும் தன்மை குறைந்ததும் அது பயனற்றுவிடுகிறது. நமது தோலும் இந்த விரிந்து சுருங்கும் தன்மை கொண்டுள்ளபடியால் சீதோஷ்ணத்தையும் அழுத்தத்தையும் தாங்கி நிற்கிறது. ஸைகிள் ட்யூப் வலிவிழந்தால் அதை அகற்றி வேறொன்றை மாட்டிக்கொள்ளலாம். நமது தோலின் விஷயம் அப்படியல்ல.

உள்ளங்காலின் வெளிப்புற அமைப்பு கனத்த தசைப்போர்வையின் பேரில் அமைந்த தடித்த தோல் விரிப்புகொண்டது. உடல் கனத்தைத் தாங்கவேண்டியிருப்பதால் கால் எலும்புகளின் அடியே உள்ள தசைப்பகுதி குஷன்போல் உதவுகிறது. கடுமையான சூடு, ஈரம், மேடு, பள்ளம் இவைகளைத் தாங்கும் சக்தி பெற்றுள்ளது.

உழைக்கும் உள்ளங்கால்கள் தன்னைச் சீரமைத்துக்கொள்ளவும் வலிவுபெறவும் சிறிது சுசுரூஷையை எதிர்பார்க்கின்றன. தினமும் உள்ளங்காலில் ஏதேனும் ஓர் எண்ணெய்யைத் தடவித் தேய்த்துவிட்டு அலம்பிவிடவேண்டும். இதைத் தினசரி குளியலுக்குமுன் வைத்துக்கொள்ளலாம். இதைவிட முக்கியமானது, இரவு படுக்குமுன் கால்களை நன்கு தேய்த்தலம்பிவிட்டுத் துடைத்து அதன் தசை இறுக்கம் நீங்குமாறு லேசாக எண்ணெய் தடவித் தேய்த்துவிடவேண்டும். முடிந்தால் இரவில் வென்னீரைக்கொண்டு கால் அலம்புவது நல்லது. கால் தசை இறுக்கம் தளர்வதால் அயர்ந்து நிம்மதியாகத் தூங்கவும் முடியும்.

இது கால்களில் வெடிப்பு வராமல் பாதுகாக்க உதவும். நடுவயதினர் இதைத் தினமும் கையாள்வது நல்லது.

உள்ளங்கால்களில் வரட்சி மிகும்போது தோல் வரண்டு அதிகம் தடிக்கும். அப்போது வெளிவிரிப்பு வரை ரத்த ஓட்டம் வருவது நின்று அந்தவிரிப்பு செத்துவிடும். மேல்தோல் தடிக்கத் தடிக்க அதில் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை குறைவதால், உடல் அழுத்தம் தாங்காமல் பாளம் பாளமாக வெடிக்கும். சிலருக்கு காங்கை உள்ள சரீரமாக இருந்தால், உள்ளங்கால் தோல் வெந்து வெடித்து, வெடிப்பிலிருந்து ஊன்—ரத்தக் கசிவும் கடுமையான வேதனையும் ஏற்படக்கூடும். சிலருக்கு அரிப்பு மிகுந்து காலைத் தேய்த்து விரணம் ஏற்படுத்திக் கொள்வர்.

தோல் தடித்து வெடிப்பு ஏற்படும்போது, தோலின் வெளிப்புறம் வரை ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும்படி தினமும் பாதசுச்ருஷை செய்வது அவசியம். சாதம் வடித்த கஞ்சியைச் சுடவைத்துத் தேய்த்துவிட்டு வென்னீரில் இதமாகச் சிறிதுநேரம் கழுவித் துடைத்து ஈரம் காய்ந்ததும் பிண்டதைலம் தடவித் தேய்த்துவிடலாம். கஞ்சியை வடிக்கும் பழக்கம் மறந்துவிட்ட இந்நாட்களில் அரிசிமாவை ஜலத்திலிட்டுக் கொதிக்கவைத்துக் கஞ்சிப் பதத்தில் இறக்கித் தேய்த்துக்கொள்ளலாம். இதைத் தினமும் இருமுறை செய்ய சில நாட்களில் காலின் வெளித்தோல் பரப்பு வரை ரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு வெடிப்பு மறையும். வெடிப்புக்கான களிம்புமட்டும் தடவிவருவதால் சற்றுத் தாற்காலிகமான மென்மை கிடைக்கும். நிரந்தரலாபமிருக்காது. ஊன் கசிவு அரிப்புள்ளவைகளில் வைத்தியர் மூலம் ரத்த சுத்திக்கும் காங்கைக்கும் மருந்து சாப்பிடுதல் நலம். மஹாமஞ்சிஷ்டாதி பானகம், கதிராரிஷ்டம் முதலியதை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு மேலுக்கு ஸிந்தூராதிலேபம் தடவ குணம் கிடைக்கும்.



## ஜ்வரங்களில் பொதுவான நியமங்கள்

எல்லா ஜ்வரங்களிலும் முதல் ஏழு நாட்களில் சுலபமாக ஜீர்ணமாகும் உணவு கொடுக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் ஜ்வர வேகம் கடுமையாகும். தாதுக்கள் வரையில் தங்கியுள்ள மலம் பாகமடைந்த பின்னரே பசி ஏற்படும். அப்போதுதான் நல்ல ஸத்தான உணவு கொடுப்பது நல்லது. அவரவர்கள் உடல்நிலைக்கு ஏற்றவாறும் பழக்கத்திற்கேற்றவாறும் உணவு நேரங்களை மாற்றிக்கொள்ளலாம். அக்னிபலம் குன்றியவனும்கூட அவனுக்குப் பழக்கமான உணவு நேரத்தில் சாப்பிட அஜீர்ணம் ஏற்படுவதில்லை.

— வாக்படர்.